

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

(FRENCH) #2

Connaissez-vous l'usage de la Farine de Maïs?

L'employer, c'est:

Aider sa patrie,

Se nourrir substantiellement et avec économie

Esseyez le pain de maïs, et vous verrez comme il est bon! Il y en a de différentes sortes. Vous serez tout étonné de ne pas vous en être servi avant la guerre. Il est aussi très nourrissant. Une tasse de farine de maïs fournit plus de chaleur au corps qu'une tasse de farine de blé.

Voici une manière rapide de préparer du pain de maïs. Votre grand'mère le faisait cuire sur une planche devant un feu de bois. Vous pouvez le faire cuire dans votre fourneau.

CORN DODGER.

2 tasses de farine de maïs.

1 petite cuillère de sel.

2 petites cuillérées de graisse.

1 $\frac{3}{4}$ tasse d'eau bouillante.

Versez l'eau bouillante sur les ingrédients. Battez bien. Après refroidissement, formez des gâteaux minces, et cuisez 30 minutes dans un four. Vous aurez 14 biscuits. Ces petits biscuits croquants sont excellents avec du beurre ou de la sauce. On les mange avec la viande et les légumes.

LE MAÏS A SAUVE NOS PIONNIERS

LE MAÏS AU LIEU DU PAIN.

Le pain de maïs est excellent, fait avec du lait sûr et de la soude. Mais du lait frais et de la poudre à pâte le feront meilleur. Les œufs lui donnent un gout raffiné et le rendent plus nourrissant, mais si les œufs sont trop chers on peut s'en dispenser.

PAIN DE MAÏS. (1)

2 tasses farine de maïs.

2 tasses lait frais ou écrémé.

4 petites cuillérées poudre à pâte.

1 grande cuillère de sucre.

2 grandes cuillérées de graisse.

1 petite cuillère de sel.

1 œuf, (qui peut être omis).

Mélangez les ingrédients secs. Ajoutez le lait, l'œuf bien battu, et la graisse fondue. Battez bien. Faites cuire pendant 30 minutes au fourneau dans une terrine peu profonde.

PAIN DE MAÏS. (2)

2 tasses farine de maïs.

2 tasses lait sûr.

1 petite cuillère de soude.

1 grande cuillère de sucre.

2 grandes cuillérées de graisse.

1 petite cuillère de sel.

1 œuf, (qui peut être omis).

UNE VIEILLE RECETTE DU SUD.

Voici une "Bouillie à la cuillère" à la vieille mode. Avec du lait ou du sirop c'est un plat très riche.

2 tasses d'eau.

1 tasse de lait.

1 tasse de farine de maïs.

1 grande cuillère de graisse.

2 œufs.

2 petites cuillérées de sel.

Mélangez l'eau et la farine, faites cuire et bouillir cinq minutes. Battez bien les œufs et ajoutez les autres ingrédients à la bouillie. Battez bien et faites cuir au fourneau pendant 25 minutes dans une terrine bien graissée. Servez à même la terrine avec une cuillère. (Suffira pour six.)

FARINE DE MAÏS AU LAIT.

Employez-vous souvent la farine de maïs comme mets pour le déjeuner? C'est un plat excellent et économique. Si au lieu de le faire à l'eau on le fait au lait écrémé, sa valeur nutritive doublera.

Voici un dessert délicieux de maïs et de lait.

POUDING INDIEN.

4 tasses de lait écrémé.

$\frac{1}{4}$ petite cuillère de sel.

$\frac{1}{4}$ tasse de farine de maïs.

1 petite cuillère de gingembre.

$\frac{1}{2}$ de tasse de mélasse.

Cuisez le lait et la farine pendant 20 minutes au bain-marie. Ajoutez la mélasse, le sel et le gingembre. Versez dans la terrine graissée et cuisez deux heures à température modérée dans un fourneau, ou employez le "fireless cooker." Servez avec du lait. C'est un dessert bon et nourrissant pour six personnes.

FARINE DE MAÏS AVEC VIANDE.

Le maïs avec de la viande constitue à lui seul un repas. Faites-en l'essai.

TAMALE PIE.

2 tasses de farine de maïs.

1 oignon.

6 tasses d'eau.

2 tasses de tomates.

1 grande cuillère de graisse.

1 livre "hamburger steak."

Faites une pâte légère en mélangeant la farine de maïs et $1\frac{1}{2}$ petite cuillère de sel dans de l'eau bouillante. Cuisez 45 minutes. Faites brunir un oignon dans de la graisse, ajoutez le steak et remuez jusqu'à ce que la couleur rouge disparaisse. Ajoutez sel, poivre et tomates. Un poivre doux fait bien. Graissez la casserole. Mettez-y une couche de la pâte du maïs et de la viande assaisonnée, et couvrez encore de pâte. Faites cuire au fourneau une demi-heure. (Pour six.).

EMPLOYER LE MAÏS

C'EST EPARGNER EN FAVEUR DES ALLIES

En l'employant nous favorisons l'envoi des autres vivres en Europe. Vous trouverez toujours au maïs une nouvelle saveur, car il y a plus de 50 manières de le préparer avec avantage pour chaque repas.

Voici quelques suggestions:

Pains Chauds.

Desserts.

Plats Nourrissants.

(Boston Brown Bread) Gâteau de maïs à la mélasse. Croquettes de maïs.

"Hoecake."

Muffins.

Biscuits.

Crêpes.

Gaufres.

Pain de maïs aux pommes. Croquettes, maïs et

"Dumplings."

Gâteau de gingembre.

Gâteau aux fruits.

poisson.

Croquettes maïs et viande

"Polenta" Italienne.

Tomates.

La Farine de Maïs "Notre Alliee!"

CORN MEAL AND MILK.

Do you use corn-meal mush for breakfast food? It is both cheap and good. Cooked in skim milk instead of water it is extra fine and the food value of the dish is nearly doubled.

Here is a delicious cornmeal and milk dessert:

INDIAN PUDDING.

4 cups milk (whole or skim)	$\frac{3}{4}$ teaspoon salt	$\frac{1}{2}$ cup molasses
$\frac{1}{4}$ cup cornmeal	1 teaspoon ginger	

Cook milk and meal in a double boiler 20 minutes; add molasses, salt, and ginger. Pour into butter pudding dish and bake two hours in a slow oven, or use your fireless cooker. Serve with milk. This makes a good and nourishing dessert. Serves six.

CORN MEAL AND MEAT.

Corn meal is good combined with meats. Such a dish is a meal in itself. Try this one.

TAMALE PIE.

2 cups corn meal	1 tablespoon fat	2 cups tomatoes
6 cups water	1 onion	1 pound hamburger steak

Make a mush by stirring the corn meal and $1\frac{1}{2}$ teaspoons salt into boiling water. Cook 45 minutes. Brown onion in fat, add hamburger and stir until red color disappears. Add salt, pepper, and tomato. A sweet pepper is an addition. Grease baking dish, put in layer of corn-meal mush, add seasoned meat, and cover with mush. Bake one-half hour. Serves six.

CORN HELPS US FEED THE WORLD

The more we use the more food can be sent abroad. You need not tire of it, as there are at least fifty ways to use corn-meal to make good dishes for dinner, supper, lunch, or breakfast. Here are some suggestions:

HOT BREADS

Boston Brown Bread
Hoecake
Muffins
Biscuits
Griddle Cakes
Waffles

DESSERTS

Corn-meal Molasses cake
Apple corn bread
Dumplings
Gingerbread
Fruit Gems

HEARTY DISHES

Corn-meal croquettes
Corn-meal fish balls
Meat and corn-meal dumplings
Italian polenta
Tamales

The recipes are in Farmer's Bulletin 565, "Corn Meal as a Food and Ways of Using It," free from the Department of Agriculture.

Corn Meal Our Ally

Do You Know Corn Meal?

Its use means

SERVICE TO YOUR COUNTRY NOURISHING FOOD FOR YOU

Try corn bread and see how good it can be. There are many kinds. You will wonder why you didn't use it every day before the war.

It is very nourishing, too. A cup of corn meal gives even more fuel to your body than a cup of wheat flour.

Here is a quick kind of corn bread. Our grandmothers used to bake it on a board before the open fire. You can bake it in your oven.

CORN DODGER

2 cups corn meal

2 teaspoons fat.

1 teaspoon salt

1 $\frac{3}{4}$ cups boiling water.

Pour the boiling water over the other materials. Beat well. When cool, form into thin cakes and bake 30 minutes in a hot oven. Makes 14 biscuits. These crisp little biscuits are good with butter or gravy. Eat them with your meat and vegetables.

CORN SAVED OUR PIONEERS

CORN AS BREAD.

Corn bread is especially good made with sour milk and soda: but sweet milk and baking powder are satisfactory. Eggs improve the flavor and add to the food value, but may be omitted if too expensive.

CORN BREAD (1)

2 cups corn meal

2 cups sweet milk (whole or skim)

4 teaspoons baking powder

1 tablespoon sugar

2 tablespoons fat

1 teaspoon salt

1 egg (may be omitted)

Mix dry ingredients. Add milk, well-beaten egg, and melted fat. Beat well. Bake in shallow pan for about 30 minutes.

CORN BREAD (2)

2 cups corn meal

2 cups sour milk

1 teaspoon soda

1 tablespoon sugar

2 tablespoons fat

1 teaspoon salt

1 egg (may be omitted)

AN OLD SOUTHERN RECIPE.

Here is an old-fashioned soft spoon bread that Southerners like. With milk or syrup it makes a satisfying meal.

SPOON BREAD.

2 cups water

1 cup milk (whole or skim)

1 cup corn meal

1 tablespoon fat

2 eggs

2 teaspoons salt.

Mix water and corn meal and bring to the boiling point and cook 5 minutes. Beat eggs well and add with other materials to the mush. Beat well and bake in a well-greased pan for 25 minutes in a hot oven. Serve from the same dish with a spoon. Enough for six.

UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION

WASHINGTON, D. C.

UNITED STATES FOOD LEAFLET No. 2